


Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"


Э.Р.Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся группы продленного дня
в общеобразовательных учреждениях Республики Татарстан

Утверждаю

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано _____
Руководитель образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню группы продленного дня для учащихся образовательных учреждений Республики Татарстан

| № Сборника рецептур | Наименование блюд и продуктов | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | Энергичность, ккал | В1,мг | С,мг | А | Е,мкг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|--|---|----------|---------|--------|----------|-----------------------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| № 113 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы | 250/10 | 5,65 | 6,10 | 11,62 | 132,55 | 0,05 | 0,74 | 18,32 | 2,67 | 33,91 | 54,90 | 12,70 | 0,84 |
| ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 10,78 | 48,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 8,31 | 6,74 | 34,28 | 240,15 | 0,12 | 100,74 | 18,32 | 3,85 | 63,95 | 103,34 | 30,24 | 2,64 |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| № 82 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 | Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5 | 3,93 | 6,84 | 11,19 | 131,46 | 0,06 | 10,75 | 7,00 | 2,48 | 56,28 | 78,42 | 29,80 | 0,17 |
| № 349 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 12,03 | 92,90 | 0,02 | 0,91 | 0,00 | 0,64 | 40,60 | 29,30 | 21,83 | 0,87 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 495 | 6,57 | 7,29 | 35,10 | 283,76 | 0,13 | 11,65 | 7,00 | 3,53 | 105,58 | 152,72 | 65,72 | 2,21 |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | |
| № 96,105 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 | Рассольник Ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5 | 3,51 | 7,16 | 12,96 | 135,95 | 0,10 | 8,50 | 8,98 | 2,39 | 38,15 | 70,19 | 26,07 | 1,05 |
| № 376 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40,00 | | 0,03 | | | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 495 | 5,81 | 7,66 | 63,70 | 353,75 | 0,17 | 8,98 | 8,98 | 2,89 | 75,20 | 129,87 | 48,20 | 3,20 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Шулпа с индейкой | 250/10 | 4,88 | 4,94 | 16,90 | 143,40 | 0,15 | 12,31 | 3,26 | 1,34 | 35,53 | 96,69 | 33,66 | 1,66 |
| № 377 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 | 0,13 | 0,02 | 10,2 | 42,00 | | 2,03 | 0 | 0,006 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,333 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 7,74 | 5,38 | 66,91 | 361,20 | 0,22 | 14,94 | 3,26 | 2,59 | 90,70 | 168,45 | 68,08 | 3,65 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | |
| № 115 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Харчо с мясом птицы, со сметаной | 250/10/5 | 3,18 | 7,40 | 2,10 | 86,80 | 0,01 | 1,73 | 10,82 | 2,38 | 31,14 | 19,45 | 2,48 | 0,20 |
| № 349 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,90 | 0,02 | 0,91 | 0,00 | 0,64 | 40,60 | 29,30 | 21,83 | 0,87 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность юснйских продуктов питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 495 | 5,82 | 7,85 | 36,01 | 239,10 | 0,08 | 2,64 | 10,82 | 3,44 | 80,44 | 93,75 | 38,40 | 2,24 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | СУББОТА | | | | | | | | | | | | | |
| № 102 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 6,29 | 5,47 | 16,54 | 153,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 2,43 | 44,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| № 376 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40,00 | | 0,03 | | | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность россиийских продуктов питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 480 | 8,34 | 5,85 | 38,42 | 252,65 | 0,28 | 5,86 | 0,00 | 2,85 | 64,48 | 135,90 | 51,08 | 3,50 |
| | Всего за 6 дней 1 недели: | 2945 | 42,59 | 40,76 | 274,42 | 1 730,61 | 0,99 | 144,80 | 48,38 | 19,14 | 480,34 | 784,02 | 301,72 | 17,44 |

2 неделя

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | |
| № 88 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками | 250/10 | 4,05 | 4,16 | 18,25 | 138,85 | 0,12 | 8,35 | 3,98 | 1,45 | 33,80 | 77,99 | 28,72 | 1,24 |
| № 377 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 | 0,13 | 0,02 | 10,2 | 42,00 | | 2,03 | 0 | 0,006 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,333 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность россиийских продуктов питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 6,16 | 4,54 | 40,33 | 240,25 | 0,17 | 10,38 | 3,98 | 1,87 | 55,75 | 126,95 | 44,98 | 2,74 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Акт проработки от 16.02.2019 | Солянка по-домашнему,со сметаной | 250/10 | 8,03 | 9,15 | 7,19 | 168,63 | 0,06 | 0,80 | 5,88 | 1,58 | 23,73 | 56,55 | 16,75 | 0,58 |
| № 376 Сбор.ре. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40,00 | | 0,03 | | | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность россиийских продуктов питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Всего: | 490 | 10,08 | 9,53 | 29,07 | 268,03 | 0,11 | 0,83 | 5,88 | 2,00 | 43,53 | 104,35 | 32,25 | 2,03 |

| | СРЕДА | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 220/5 | 4,37 | 8,31 | 8,30 | 132,15 | 0,06 | 16,05 | 15,82 | 2,47 | 63,41 | 71,50 | 25,05 | 1,03 |
| ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 10,78 | 48,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 455 | 7,02 | 8,94 | 30,96 | 239,75 | 0,13 | 116,05 | 15,82 | 3,65 | 93,45 | 119,94 | 42,59 | 2,84 |

| | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| № 95Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Рассольник домашний с мясными фрикадельками | 250/10 | 4,09 | 6,26 | 12,76 | 134,11 | 0,11 | 13,18 | 2,00 | 2,44 | 41,90 | 86,59 | 31,30 | 1,23 |
| ТТК | Компот из изюма и урюка | 200 | 0,55 | 0,07 | 18,89 | 79,30 | 0,02 | 0,30 | 0,00 | 0,45 | 26,77 | 21,08 | 13,14 | 0,47 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 6,62 | 6,69 | 43,53 | 272,81 | 0,18 | 13,48 | 2,00 | 3,31 | 77,37 | 152,67 | 58,54 | 2,87 |

| | ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| №98 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/10/5 | 2,98 | 6,99 | 7,07 | 104,95 | 0,05 | 10,00 | 8,98 | 2,34 | 44,88 | 47,04 | 16,07 | 0,70 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40,00 | | 0,03 | | | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 495 | 5,03 | 7,37 | 28,95 | 204,35 | 0,10 | 10,03 | 8,98 | 2,76 | 64,68 | 94,84 | 31,57 | 2,15 |

| | СУББОТА | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| № 86 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2016 | Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками | 250/10 | 2,57 | 5,97 | 1,80 | 70,86 | 0,02 | 0,80 | 2,00 | 2,31 | 24,15 | 33,29 | 8,75 | 0,36 |
| ТТК составлена на основании акта проработки 2019 г от 29.10.19 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 10,78 | 48,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| табл 6 стр 134,144,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| | Итого: | 490 | 5,23 | 6,61 | 24,46 | 178,46 | 0,08 | 100,80 | 2,00 | 3,49 | 54,19 | 81,73 | 26,29 | 2,16 |
| | Всего за 6 дней 2 недели: | 2910 | 40,14 | 43,686 | 197,3 | 1403,65 | 0,7572 | 251,57 | 38,655 | 17,081 | 388,968 | 680,472 | 236,21 | 14,78 |
| | Всего за 12 дней: | 5855 | 82,73 | 84,448 | 471,71 | 3134,26 | 1,7478 | 396,36 | 87,035 | 36,22 | 869,307 | 1464,49 | 537,93 | 32,21 |
| | В среднем на 1 учащегося в день | 488 | 6,89 | 7,04 | 39,31 | 261,19 | 0,15 | 33,03 | 7,25 | 3,02 | 72,44 | 122,04 | 44,83 | 2,68 |